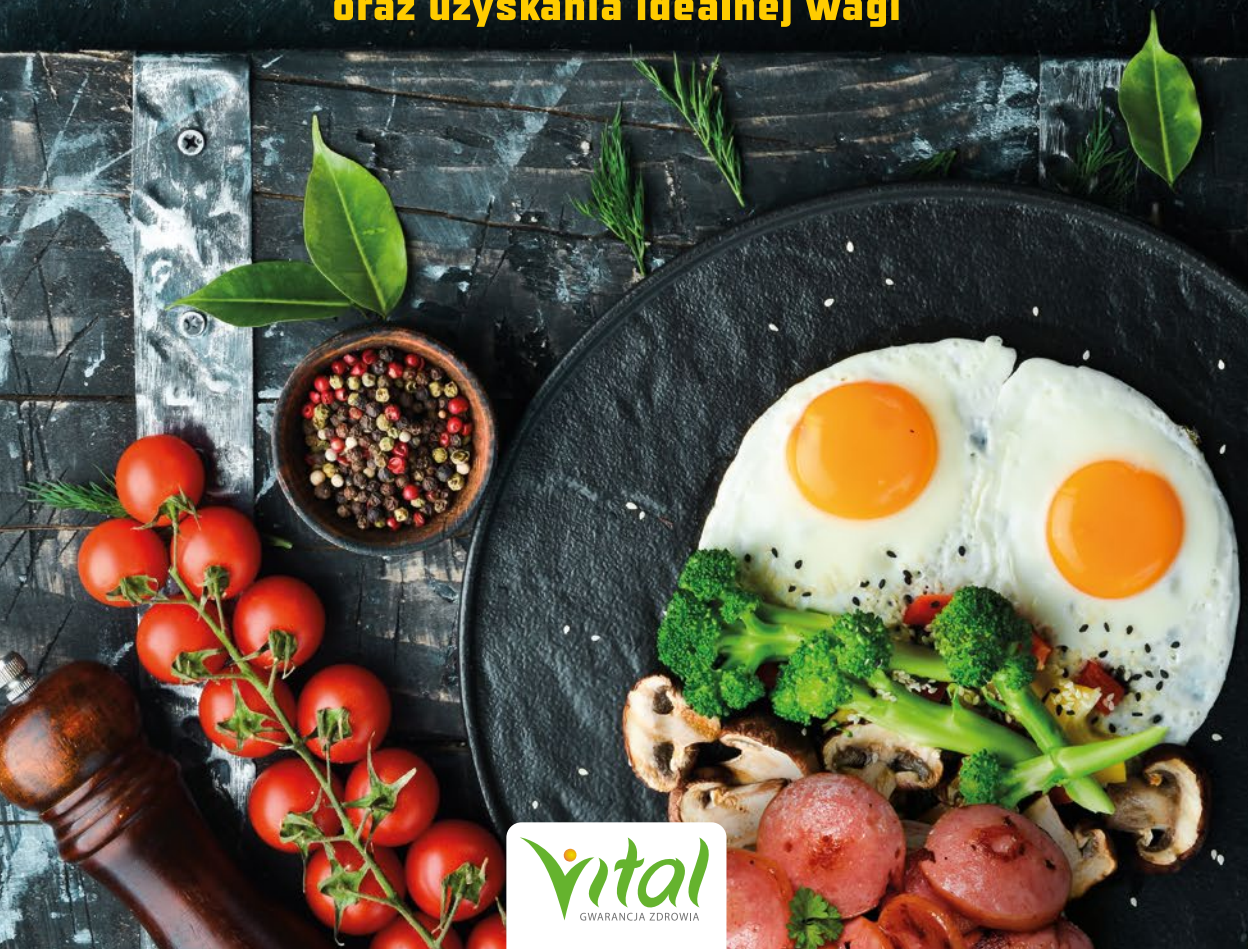


Ivor Cummins, dr Jeffry Gerber
przepisy: Ryan Turner

KETO

DLA ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

**Najnowsze badania naukowe, 21-dniowy plan żywienia
dla pokonania insulinooporności, cukrzycy typu 2
oraz uzyskania idealnej wagi**





KETO

DLA ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

[Kup książkę](#)

Ivor Cummins, dr Jeffry Gerber
przepisy: Ryan Turner

KETO

DLA ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

**Najnowsze badania naukowe, 21-dniowy plan żywienia
dla pokonania insulinooporności, cukrzycy typu 2
oraz uzyskania idealnej wagi**

REDAKCJA: Katarzyna Maślowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-314-4

Tytuł oryginału: *Eat Rich, Live Long: Mastering the Low-Carb
& Keto Spectrum for Weight Loss and Longevity*

Copyright © 2018 Jeffrey Gerber & Ivor Cummins
First Published in 2018 by Victory Belt Publishing Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autorzy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

Dla uczczenia pamięci mojego ojca, Nicholasa J. Cumminsa, jednego z licznych cukrzyków, u których nigdy nie zdiagnozowano choroby. Zmarł w wieku 72 lat po wielu latach słabego zdrowia – na długo przed tym, zanim wiedza zawarta w tej książce mogła go uratować. Również ku pamięci doktora Josepha R. Krafta, który przez pół wieku mówił mojemu ojcu wszystko, co musiał wiedzieć.

IVOR CUMMINS

Dla uczczenia pamięci dr. Aleksandra C. Szabo Jr., lekarza rodzinnego i drogiego przyjaciela, który poświęcił swoje życie pomaganiu innym. Podobnie jak wielu, uważał, że jest zdrowy, ale nagle w wieku 62 lat odszedł na zawsze z powodu rozległego zawału serca.

JEFF GERBER

SPIS TREŚCI

- 9 Przedmowa: dr. med. Michaela Eadesa
- 13 Wstęp

CZĘŚĆ 1 MAM PO DZIURKI W NOSIE BYCIA CHORYM

- 21 Rozdział 1: Stajemy się coraz ciężsi
- 27 Rozdział 2: Siedem sposobów, aby nagiąć prawdę
- 43 Rozdział 3: Szanuj swoją insulinę: dlaczego większość planów odchudzania kończy się niepowodzeniem
- 61 Rozdział 4: Koniec z toksyczną dietą sprzyjającą zespołowi metabolicznej oporności na insulinę (MIRS)
- 77 Rozdział 5: Odnies zwycięstwo z dietą niskowęglowodanową i wysokotłuszczową

CZĘŚĆ 2 RECEPTA NA POŻYWNE JEDZENIE I DŁUGIE ŻYCIE

- 91 Rozdział 6: Odnies mistrzostwo w odchudzaniu
- 119 Rozdział 7: Plan diety *Keto dla zdrowia i długowieczności* : Dni 1-7
- 139 Rozdział 8: Plan diety *Keto dla zdrowia i długowieczności* : Dni 8-21
- 162 Rozdział 9: Przepisy

CZĘŚĆ 3 KETO DLA ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI: GŁĘBSZA ANALIZA

- 269 Rozdział 10: Większość z nas ma cukrzycę: insulina jako główny wskaźnik chorób przewlekłych
- 293 Rozdział 11: Leczenie chorób serca: cholesterol jest bronią masowego rażenia
- 327 Rozdział 12: Nowotwór: kiedy twój system kontroli metabolicznej zawodzi
- 337 Rozdział 13: Zdrowy tłuszcz: paliwo do uzyskania dłuższego życia
- 363 Rozdział 14: Białka: korzyści i zagrożenia
- 373 Rozdział 15: Jakich witamin i minerałów naprawdę potrzebujesz?
- 397 Rozdział 16: Długoterminowy plan
Keto dla zdrowia i długowieczności

- 414 Mowa końcowa
- 415 Podziękowania

- 417 Załącznik A: Źródła
- 419 Załącznik B: Przewodnik po słodzikach w planie
Keto dla zdrowia i długowieczności
- 422 Załącznik C: Obawy związane z wysokim poziomem cholesterolu
- 428 Załącznik D: Zakres działania insuliny
- 437 Załącznik E: Nauka o tłuszczach wielonienasyconych

- 453 O Autorach
- 455 Przypisy

PRZEDMOWA

Może się zastanawiasz, jak to się stało, że jedna trzecia ludzi jest otyła, połowa ma nadwagę, cukrzyca przyjmuje rozmiary epidemii, a wielu chorych przyjmuje statyny. Co dziwne, ten smutny stan, w jakim się znajdujemy, powstał w wyniku intensywnego skupienia się na jednej cząsteczce: cholesterolu.

Chyba nie ma osoby, która nie słyszałaby o cholesterolu, ale co to tak naprawdę jest? Cholesterol to substancja tłuszczowa, obecna we wszystkich komórkach i krwi, która jest niezbędna do życia. Jest głównym składnikiem strukturalnym wszystkich komórek i tkanek w ludzkim ciele. Bez niego organizm, mówiąc słowami Szekspira, „Stopniałby, w lotną parę się rozwiął”. Cholesterol odgrywa ważną rolę w budowaniu kości, jest również głównym budulcem hormonów nadnerczy i rozrodczych oraz jest potrzebny do syntezy soli żółciowych niezbędnych do prawidłowego trawienia, a mózg i układ nerwowy są od niego w dużym stopniu zależne dla optymalnego funkcjonowania. Lista zalet cholesterolu jest długa. Ponieważ jest on niezbędny do życia, organizm sam wytwarza około 80-85 procent potrzebnego cholesterolu, a pozostałe 15-20 procent pochodzi z diety.

Biorąc pod uwagę ogromne znaczenie tej pojedynczej cząsteczki, aż trudno uwierzyć, że jest ona również najbardziej szkodliwą substancją w organizmie, oskarżaną o powodowanie chorób serca, udaru mózgu i wielu innych problemów zdrowotnych. W jaki sposób ta niezbędna cząsteczka, wytwarzana przez sam organizm, zyskała tak przerażającą reputację? Co ważniejsze, w jaki sposób strach przed cholesterolem doprowadził do epidemii otyłości i cukrzycy, której jesteśmy dziś świadkami? W dużej mierze dzięki wysiłkom tylko jednego człowieka.

Ponad pół wieku temu naukowiec, Ancel Keys, doszedł do wniosku, że choroby serca są spowodowane podwyższonym poziomem cholesterolu we krwi.

Nie była to zbyt naciągana idea, ponieważ blaszka miażdżycowa w chorych tętnicach wieńcowych zawiera spore ilości cholesterolu, zatem hipoteza, że cholesterol w diecie trafia do krwi i znajduje drogę do

wysciółki tętnic była uzasadniona. Jednak po dokładnych badaniach Keys doszedł do wniosku, że prawdziwym winowajcą problemów zdrowotnych był tłuszcz w diecie, a nie cholesterol. Keys zdominował pole badań w dziedzinie żywienia, zwłaszcza w przypadku tłuszczu w diecie, cholesterolu i chorób serca. Nie sposób przecenić wpływu, jaki jego teorie wywierają na nas do dziś. Jego autorytet był tak duży, że w roku 1961 Keys pojawił się na okładce magazynu „Time”. W tym czasie podjęto totalną walkę z tłuszczami nasyconymi, a „zdrowe dla serca” wielonienasycone tłuszcze stały się nowymi faworytami w dziedzinie żywienia. Piętnaście lat później Komisja Senatu Stanów Zjednoczonych do Spraw Żywienia, zwana komitetem McGoverna sformułowała pierwsze cele dietetyczne Stanów Zjednoczonych, które ściśle odzwierciedlały idee przedstawione przez Ancela Keysa: utrzymać tłuszcz na niskim poziomie i spożywać głównie tłuszcze wielonienasycone.

„Tłuszcz nasycony” stał się negatywnie nacechowanym słowem. W rzeczywistości dotyczył grupy słów, ponieważ pisało się o nim „tłuszcz nasycony zatykający tętnice”.

Zatem, jak to się stało, że obecnie mamy tak potężną epidemię otyłości i cukrzycy?

Stało się tak dzięki całkowitej zmianie wzorców żywieniowych, które ludzie stosowali od pokoleń. Kiedy pojawiły się pierwsze wytyczne żywieniowe, ludzie w Stanach Zjednoczonych od dziesięcioleci stosowali tę samą dietę przy dość stabilnym poziomie otyłości i cukrzycy. Nowe standardy nakłaniały ludzi do ograniczenia spożycia tłuszczu do 30 procent kalorii i zwiększenia węglowodanów do 50-60 procent. Założenie było takie, że redukcja tłuszczów, zwłaszcza tłuszczów nasyconych, zmniejszy częstość występowania chorób serca.

Jednak częstotliwość zapadania na te dolegliwości wcale się nie zmniejszyła. Zamiast tego nastąpił wzrost masy ciała, co poskutkowało tym, że ludzie zaczęli zmagać się z otyłością i cukrzycą, która przybrała na sile. Pomimo rozwijającej się epidemii, większość lekarzy i dietetyków nadal koncentruje się na poziomie cholesterolu. Błędnie kierując się teorią Ancela Keysa – zachęcają swoich pacjentów do ograniczenia tłuszczu, zwłaszcza tłuszczów nasyconych i zwiększania ilości węglowodanów, aby w ten sposób obniżyć poziom cholesterolu. Smutnym, ale przewidywalnym rezultatem takiego podejścia jest nieubłagany wzrost masy ciała i być może początek cukrzycy.

Chociaż większość lekarzy i dietetyków kontynuuje te nieskuteczne i przynoszące efekty przeciwne do zamierzonych praktyki, rośnie liczba specjalistów, którzy odwrócili się od tych powszechnych teorii i zmieniają na lepsze życie swoich pacjentów.

Dwaj autorzy tej książki, obaj sportowcy amatorzy, początkowo padli ofiarą antytytuszcowego zapału, ale ostatecznie udało im się przełamać uprzedzenia, dostrzec błędy i odzyskać zdrowie. Dr Jeffry Gerber, praktykujący lekarz z Denver w Kolorado, który zmagał się z nadwagą, w końcu zgłębił tajniki rzetelnej wiedzy na temat przybierania oraz utraty wagi i obecnie prowadzi własną praktykę poświęconą pomaganiu innym w osiągnięciu sukcesu, który sam odniósł. Ivor Cummins, inżynier z Dublinu w Irlandii, zdecydował się na podejście systemowe do rozwiązywania problemów związanych z cholesterolem, po tym jak jego lekarz nie potrafił ich wyjaśnić.

Jeff dzieli się teraz swoim doświadczeniem w leczeniu tysięcy pacjentów z innymi lekarzami, rozpowszechniając wiedzę, którą zdobył w leczeniu zaburzeń lipidowych i innych chorób metabolicznych za pomocą diety niskowęglowodanowej, a dogłębna analiza każdego aspektu hipotezy lipidowej Ivora stała się internetową legendą w jego serii wykładów na kanale YouTube Fat Emperor. Obaj prowadzą obecnie międzynarodowe wykłady na temat niskowęglowodanowego sposobu odżywiania się i jego wpływu na lipidy oraz szereg zaburzeń związanych z insulinoopornością i stanem zapalnym.

Książka, którą trzymasz w dłoni jest owocem ich różnorodnych doświadczeń. Zawiera ogromną ilość bezcennych informacji, które naprawdę zmieniają życie. Nauczysz się wszystkiego, od wykonania prostego testu na cukrzycę po niedrogą procedurę, która faktycznie obrazuje stopień blaszki miażdżycowej w tętnicach wieńcowych. A dzięki dostarczonym poradom żywieniowym otrzymasz mapę, jak pozbyć się nadwagi, cofnąć cukrzycę i oczyścić tętnice wieńcowe – a wszystko to przy jednoczesnym przestrzeganiu diety bogatej we wszystkie produkty, o których prawdopodobnie myślałeś, że już nigdy nie będziesz mógł jeść. Dzięki tym radom staniesz się mądrzejszy, szczuplejszy i znacznie zdrowszy, aby żyć i cieszyć się pełnią długiego życia.

dr Michael R. Eades
Incline Village, Nevada

WSTĘP

Nikt nie chce być gruby – każdy chce być szczupły. Zdecydowana większość z nas nie jest leniwa, ani nie jest bezmyślnym żartokiem. Ludzie mają nadwagę, pomimo ich najlepszych starań, ponieważ to, czego nauczono ich o przyczynach otyłości, jest po prostu błędne. W tej książce zidentyfikujemy prawdziwe przyczyny otyłości i sposoby jej przezwyciężenia.

Obaj, zarówno ja, jak i Jeff, przez dziesięciolecia zmagaliśmy się z problemem kontroli masy ciała, chociaż ja powinienem był wiedzieć więcej na ten temat. Mam dyplom z inżynierii biochemicznej i od ponad dwudziestu pięciu lat specjalizuję się w kierowaniu zespołami zajmującymi się rozwiązywaniem złożonych problemów, co doprowadziło do osiągnięcia przeze mnie rzadkiej roli „mistrza technicznego” w ogromnej korporacji – więc rozwiązywanie tajemnic złożoności ludzkiego organizmu (takich jak te związane z masą ciała) i sposobów ich optymalizacji należy do mojej drugiej natury. Jeff, dzięki swojemu ogromnemu doświadczeniu jako lekarz prowadzący praktykę medycyny rodzinnej przez ponad dwadzieścia lat, powinien był również wcześniej rozpracować ten problem.

Cieężko pracował, próbując opanować eksplozję otyłości wśród swoich pacjentów i zidentyfikować możliwe do usunięcia przyczyny źródełowe. Jednak mimo naszego technicznego i medycznego doświadczenia, nawet my nabraliśmy się na fałszywe rozwiązania: ćwiczyliśmy i systematycznie głodziliśmy się przy wielu, wielu okazjach. Skrupulatnie obniżyliśmy w diecie spożycie tłuszczu na rzecz zwiększonej ilości węglowodanów złożonych. Jedliśmy więcej owoców i warzyw. Próbowaliśmy wszystkiego i nie udało nam się, tak jak większości populacji.

Brałem udział w wielu triathlonach na dystansach olimpijskich. Wymagały one wyczerpującego reżimu intensywnego treningu, który pomógł mi schudnąć. Jednak kilka miesięcy później waga zawsze wracała do początkowej wartości. To samo stało się z większością moich przyjaciół. Kiedy w końcu zagłębiłem się w biochemię ludzkiego

metabolizmu i kontroli wagi, sytuacja w końcu stała się jasna, a fatalne błędy w oficjalnych poradach zostały przeze mnie zdemaskowane. Na szczęście rozwiązanie było dość proste i od tego czasu po raz pierwszy w moim dorosłym życiu mogłem łatwo kontrolować wagę przy minimalnym wysiłku fizycznym.

Jeff miał dokładnie takie samo doświadczenie w zrzućaniu wagi przy jednoczesnym uprawianiu sportu, jakim jest tenis wyczynowy. Kiedy prowadził własne badania nad biochemią kontroli wagi, zmieniło to sposób, w jaki jadł i traktował swoich pacjentów. W tej książce znajdziesz historie pacjentów, którzy odnieśli ogromny sukces pod przewodnictwem Jeffa.

Przez pięćdziesiąt lat uczono nas, że kluczem do utraty wagi i zachowania zdrowia jest dieta niskotłuszczowa i spalanie większej ilości kalorii. Ten dogmat zawiodł. Przez dziesięciolecia, informacje wskazujące, dlaczego wpływ tłuszczu został błędnie zinterpretowany lub zignorowany zostały zamiecione pod dywan. Jeden z powodów takiego stanu rzeczy przemawia bezpośrednio do samej natury ludzkiej. Eksperci do spraw zdrowia i naukowcy po prostu nie mogli zaakceptować, że popełnili ogromny błąd – zwłaszcza, gdy miał on negatywne konsekwencje dla milionów ludzi. W rezultacie większość ludzi nadal nie ma jasności co do najlepszej, opartej na nauce strategii na rzecz zdrowia i utraty wagi.

W tej książce przedstawimy rzeczywistość tego, co naprawdę mówi nauka. Wszyscy jesteśmy maszynami – złożonymi maszynami biochemicznymi. Inżynierowie wiedzą, że wszystkie złożone maszyny opierają się na wielu pętlach sprzężenia zwrotnego, a niektóre z nich mają kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania. Kontrola apetytu i wagi ma kilka z tych kluczowych pętli i musisz je zidentyfikować i zrozumieć, aby naprawić swoje ciało. W tej książce wyjaśnimy je wszystkie.

Pomożemy ci zmniejszyć spożycie węglowodanów wywołujących stany zapalne i umożliwimy ci ukierunkowanie się na najmniej zapalne paliwo odpowiednie dla ludzkiej maszyny.

Dowiesz się, jak bezpiecznie zwiększyć spożycie zdrowych tłuszczów z naturalnych źródeł. Wszystko to jest nie tylko pomocne, ale niezbędne do zdrowej utraty wagi.

Nawet jeśli nie chcesz schudnąć, zalecane przez nas kroki poprawią twoje zdrowie i produktywność oraz pomogą ci osiągnąć dłuższe życie, w którym będziesz cieszyć się nową witalnością.

Jak zobaczymy w rozdziale 1, możliwość przyjęcia zdrowych tłuszczów została nam skradziona przez ludzką głupotę. Ta książka odwraca się przeciwko wielu dziesięcioleciom złych informacji o żywieniu i jasno pokazuje, w jaki sposób z naukowego punktu widzenia możemy w zdrowy sposób zachować szczupłe ciało i cieszyć się długim życiem.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI?

Uporządkowaliśmy rozdziały tej książki w ten sposób, że rozpoczynamy od ogólnego zarysu zdrowia i odżywiania przechodząc do konkretnych kroków, które możesz podjąć, aby poprawić swoje zdrowie, a wreszcie docieramy do bardziej szczegółowego wyjaśnienia prawdy naukowej na temat insuliny i śmiertelności, cholesterolu i związanych z nim chorób serca, niezbędnych witamin i minerałów oraz innych ważnych aspektów zdrowotnych.

W części 1 koncentrujemy się na przejrzystym wyjaśnieniu tego, gdzie świat popełnił błąd w zrozumieniu, jakie strategie żywieniowe zapobiegają chorobom. Omówimy główne błędy z przeszłości, abyś mógł zrozumieć, skąd wziął się mylny dogmat o niskiej zawartości tłuszczu (a tym samym o wysokiej zawartości węglowodanów). Następnie przechodzimy do zidentyfikowania prawdziwych winowajców diety – jakie pokarmy naprawdę sprzyjają chorobom i powodują otyłość (nie wspominając o problemach z utratą wagi). Ponadto scharakteryzujemy również podejście dietetyczne, które pozwoli ci wykorzystać żywność jako lekarstwo, aby schudnąć, uniknąć lub rozwiązać problem przewlekłych chorób, takich jak choroby serca i cukrzyca, oraz aby twoja dieta sprzyjała wydłużeniu jakże cennego życia.

Dzięki dokładnemu zrozumieniu, na czym polega odżywianie, będziesz gotowy do wdrożenia dziesięciu kroków działania określonych w części drugiej. Podzieliliśmy tę część na rozdziały dotyczące ogólnego planu, prezentując kolejno trzy tygodnie jego trwania. Pierwszy tydzień planu, który skupia się wokół najważniejszej zmiany – diety, bez zbędnego martwienia się o inne czynniki, takie jak odstępy między posiłkami i ćwiczenia (choć oczywiście są one również ważne), dostarczy ci doskonałe podstawy. Po pierwszym tygodniu skupimy się bardziej na kolejnych działaniach, aby uzupełnić podstawowe zmiany w diecie i przyspieszyć twój sukces.

Część trzecia jest bardziej szczegółowym naukowym opisem wspierającym wszystkie strategie przedstawione w części drugiej. Aby polepszyć swoje zdrowie i wagę wystarczy zapoznać się ze strategiami w części pierwszej i drugiej, jednak w dłuższej perspektywie twój sukces będzie bardziej wzmocniony dzięki zrozumieniu, dlaczego są one tak ważne. W części trzeciej odnajdziesz fascynujące dowody naukowe dotyczące węglowodanów, tłuszczu i białka w diecie. Wyjaśnimy wszystkie niejasności z ostatnich pięćdziesięciu lat i podpowiemy ci, dlaczego łączenie tych składników diety w określony sposób wydłuży twoje życie. W części trzeciej znajdują się również niezwykle ważne informacje wyjaśniające, w jaki sposób możesz sprawdzić, czy twój plan działa prawidłowo. Na przykład wyjaśniamy, co oznaczają różne wskaźniki cholesterolu i jak ważna jest tomografia tętnic wieńcowych w celu sprawdzenia, czy skutecznie poradziłeś sobie z ryzykiem chorób serca. Część trzecia kontynuuje obszerne podsumowanie znaczenia ważnych witamin i suplementów, a kończy się przeglądem długoterminowej strategii zdrowotnej ze wskazówkami dotyczącymi odniesienia sukcesu i poradami dotyczącymi rozwiązywania problemów, które możesz napotkać w trakcie realizacji planu.

Szczególną uwagę poświęciliśmy również załącznikom. Prezentujemy w nich doskonały wykaz książek, stron internetowych i innych zasobów, które są poświęcone zdrowiu i odżywianiu, jak również stanowią kopalinię wiedzy na temat stosowania słodzików w zdrowej diecie. Jeśli jesteś tak samo zafascynowany nauką o odżywianiu jak my, koniecznie zapoznaj się z załącznikami C, D i E.

Wiedza o cholesterolu i lipoproteinach, glukozie i wielonienasyconych tłuszczach nie jest niezbędną, aby odnieść wielki sukces z planem *Keto dla zdrowia i długowieczności*, ale może być niezwykle interesująca dla tych, którzy chcą się bardziej zagłębić w tajniki zdrowego stylu życia.

ROZDZIAŁ 1

STAJEMY SIĘ CORAZ CIĘŻSI

Przez dwieście tysięcy lat nasz system kontroli apetytu i wagi dobrze funkcjonował. Działał bez zarzutu nawet w latach rozkwitu gospodarczego w USA od lat 40. do 70. ubiegłego wieku, kiedy żywność była tak samo łatwo dostępna jak dzisiaj. I tak jak obecnie, prawie każdy miał samochód – nie wszędzie chodziliśmy na piechotę – a bieganie i chodzenie na siłownię były stosunkowo rzadkie. Nasze organizmy jednak doskonale funkcjonowały. Potem z jakiegoś powodu to się zmieniło: zaczęliśmy być coraz ciężsi.

Większość ludzi ma obecnie nadwagę. Tylko jedna trzecia dorosłych Amerykanów uniknęła epidemii otyłości¹. Szokujące jest to, że w ogromnej liczbie ucierpiały również dzieci. Jednak otyłość to tylko część tego, co nas spotkało. Mamy też do zwalczenia epidemię chorób przewlekłych. Cukrzyca, choroby serca, nowotwory i choroba Alzheimera nasilają się pomimo ogromnych postępów w technologii medycznej, które im przeciwdziałają. Zatem, jak to się stało, że nasz gatunek po dwudziestu tysiącletniach tak bardzo się zmienił w zaledwie dwóch krótkich pokoleniach? Jakich odpowiedzi udzieliła nam współczesna nauka po dwóch dekadach badań? Wszyscy jesteśmy świadkami sporu „ekspertów” na temat „kluczowych czynników powodujących otyłość”: tłuszczu zwierzęcego, cukru, żywności przetworzonej, telewizji i wielu innych.

Ostatecznie większość tak zwanych ekspertów znalazła szczęśliwy konsensus, a my staliśmy się jego ofiarami. Wszystko sprowadza się do „kalorii spożytych kontra kalorii spalonych”. Ludzie po prostu muszą „więcej się ruszać i mniej jeść”. Przez dziesięciolecia skupiano się na zmniejszeniu ilości tłuszczu w diecie, a była to najgorsza rada, jaką mogliśmy otrzymać. Przez lata media wiernie powtarzały tę mantrę, aż popadliśmy w odrętwienie. Otłuszczone ciała wokół nas świadczą o jej niepowodzeniu.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KETOGENICZNA BIBLIA

dr Jacob Wilson, dr Ryan Lowery



Dieta ketogeniczna niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych. Stosują ją sportowcy, znani ludzie oraz wszyscy, którzy chcą zyskać zdrowe serce, wyeliminować stany zapalne i przekonać się jak szybko schudnąć. A także pozbyć się cukrzycy typu 1 i 2, zaburzeń neurodegeneracyjnych, choroby Parkinsona, Alzheimera czy raka. W tym kompletnym, popartym badaniami naukowymi poradniku, Autorzy – naukowcy, po raz pierwszy tak wyczerpująco wyjaśniają co to dieta keto oraz ketoza. Opisują jak wpływa ona na zdrowie, kondycję i wyniki sportowe.

Ujawniają program zdrowego odżywiania oraz oferują wiele przepisów na proste i smaczne dania. Zachęcają również do wzbogacenia swojej kuchni w odpowiednią ilość zdrowych tłuszczów, m.in. olej kokosowy czy olej lniany. Wszystko, co musisz wiedzieć o ketozie i jej bezpiecznym stosowaniu.

PRZEPISY DIETY KETOGENICZNEJ

dr Bruce Fife



Dieta ketogeniczna wprowadza ludzkie ciało w wyjątkowo korzystny stan metaboliczny zwany ketozą, w którym podstawowe źródło paliwa dla organizmu stanowi nie glukoza a tłuszcz. Ma ona wyraźny terapeutyczny wpływ, pozwala bezpiecznie i skutecznie zrzucić zbędne kilogramy, poprawia formę psychiczną, równoważy poziom cukru we krwi oraz obniża ciśnienie i poziom cholesterolu. Autor zebrał swoje ulubione przepisy na proste do przyrządzenia ketogeniczne potrawy z łatwo dostępnych składników. Dzięki nim odzyskasz energię, oduczysz się jedzenia dużych ilości cukrów i produktów

wysokoprzetworzonych. Wyrobisz zdrowe nawyki, Twoje nastawienie ulegnie poprawie i będziesz bardziej odporny na wahania nastroju. W zdrowej diecie zdrowy tłuszcz.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



NISKOWĘGLOWODANOWA DIETA KETOGENICZNA

dr Eric C. Westman, Amy Berger



Co zrobić, by złagodzić objawy cukrzycy typu 2 i odzyskać zdrowie? Ta książka, napisana przez cenionego lekarza i dietetyczkę, zawiera sprawdzone zalecenia zdrowego odżywiania i niskowęglowodanowej diety ketogenicznej, potwierdzone historiami pacjentów. Dowiesz się z niej, jak cukier i węglowodany proste wpływają na twój organizm. Z prostym kwestionariuszem obliczysz zapotrzebowanie na węglowodany. Bez trudu wprowadzisz 3 fazy keto. Wyeliminujesz cukier i docenisz bogactwo produktów, którymi możesz się cieszyć na co dzień. Uzyskasz odpowiedzi na pytania, co zrobić, gdy nie możesz zapanować

nad głodem lub gdy odczuwasz niespodziewane efekty ketozy. Ten poradnik daje nadzieję na odwrócenie skutków chorób; cukrzycy, insulinooporności, skuteczne odchudzanie i zdrowie. Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna dla zdrowia.

PRZECIWZAPALNA DIETA KETOGENICZNA

Molly Devine



Koktajl z mleka kokosowego, zupa krem z pieczarek z koprem włoskim, kremowa sałatka z ryżu kalafiorowego, burgery nadziewane mozzarellą, a może pudding z masła migdałowego, owoców i nasion chia? Czy uwierzysz, że każde z tych dań ma właściwości przeciwzapalne? Poznaj przeciwzapalną dietę ketogeniczną – bez uczucia głodu i z ulubionymi potrawami. Z jej pomocą wprowadzisz organizm w stan ketozy, rozpoczniesz odchudzanie i, co najważniejsze, wyeliminujesz stany zapalne, a co za tym idzie również choroby. Dzięki temu nie tylko odzyskasz zdrowie, ale również będziesz miał więcej energii, lepszy

nastrój, mniejszy apetyt na niezdrowe pokarmy, a twoja skóra będzie promienna. Poznaj 2-tygodniowy plan posiłków i 100 przepisów na przeciwzapalne dania! Wyeliminuj stany zapalne dzięki przeciwzapalnej diecie keto!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



DIETA KETOGENICZNA DLA PESKATARIAN

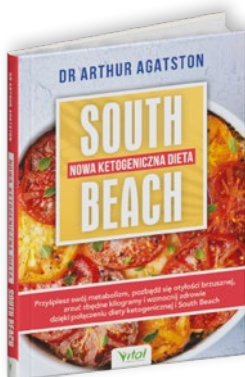
Shelby Law Ruttan



Połączenie diety ketogenicznej z dietą peskatariańską przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Nie tylko wspomaga odchudzanie, ale też zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych, obniża zapotrzebowanie na insulinę w przypadku diabetyków i redukuje stany zapalne. Oprócz tego ketoza poprawia jasność umysłu. Dzięki tej książce nauczysz się w praktyce stosować dietę ketogeniczną dla peskatarian. Dowiesz się, jak szybko schudnąć, czerpiąc wszystko co najlepsze z wegetarianizmu i wprowadzając do swojego życia zasady zdrowego odżywiania w duchu keto. W książce znajdziesz nie tylko szereg praktycznych wskazówek, ale też będziesz mógł skorzystać z gotowego 14-dniowego planu posiłków i 100 przepisów dla peskatarian na pyszne potrawy. Dieta peskatariańska w wersji keto – korzyść dla zdrowia i szczupłej sylwetki.

NOWA KETOGENICZNA DIETA SOUTH BEACH

dr Arthur Agatston



Udka kurczaka ze smażonym na maśle groszkiem cukrowym, stek w sosie śmietankowym z gorgonzoli, brukselka zapiekana w parmezanie, jajka ze szczypiorkiem i szynką parmeńską... Jeśli jesteś na etapie odchudzania i frapuje cię pytanie, jak szybko schudnąć, oto dobra wiadomość: te dania są dla ciebie! Twórca diety South Beach powraca z nową książką! Przedstawia rewolucyjne połączenie diety ketogenicznej i South Beach, które pozwoli ci wkroczyć w nowy wymiar zdrowego odżywiania, zrzucić zbędne kilogramy, pozbyć się otyłości brzusznej, wzmocnić zdrowie serca, zapobiec cukrzycy czy insulinooporności. Ceniony kardiolog, dr Arthur Agatston przygotował ponad 100 przepisów na smaczne i łatwe w przygotowaniu potrawy, które już wkrótce zagospodzą w twojej kuchni. Gwarancja twojego sukcesu w utracie wagi!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



WEGAŃSKA DIETA KETOGENICZNA

Liz MacDowell



W tym kompleksowym poradniku na temat wegańskiej diety ketogenicznej, która jest jednocześnie książką kucharską, znajdziesz rewolucyjny plan żywieniowy. Oparty na zdrowym odżywianiu i bogaty w składniki odżywcze pozyskiwane z pełnowartościowej, naturalnej żywności wspierającej odchudzanie. Występują one w zdrowych tłuszczach i białkach roślinnych o niższej zawartości węglowodanów. Autorka, podpowiada, jak stworzyć zrównoważony model żywieniowy umożliwiający osiągnięcie stanu ketozy, wykluczając przy tym chęć na żywność powodującą stany zapalne w organizmie. Zapewnia, że

wegańska dieta keto to doskonałe rozwiązanie dla osób zastanawiających się, jak szybko schudnąć oraz urozmaicić swoją kuchnię, a także wdrożyć na co dzień zdrowe odżywianie. Wegańska dieta KETO kluczem do zdrowia.

KETOTARIANIN – DIETA KETOGENICZNA DLA WEGETARIAN

dr Will Cole



Nowe podejście do keto: spalająca tłuszcz moc ketogenicznego jedzenia, spotyka się z dietą roślinną! Odkryj ketotarianizm – połączenie keto i diety roślinnej. Tak, to możliwe! Dr Will Cole wybrał to, co najlepsze z obu tych sposobów odżywiania i stworzył prostą dietę keto dla wegetarian! Dzięki tej książce nie tylko odkryjesz zasady diety ketotariańskiej, ale również wskazówki i porady dotyczące przejścia na ketotarianizm, zarządzania makroskładnikami, określania tolerancji na węglowodany czy równoważenia elektrolitów. Ponad 70 przepisów na dania oparte (głównie) na roślinach zadowolą nie tylko wegetarian, wegan i peskatarian, ale też fanów zdrowego odżywiania. Czterotygodniowy plan posiłków pomoże ci wprowadzić organizm w stan ketozy, wyeliminować stany zapalne i rozpocząć odchudzanie! Połączenie keto i vege – rewolucja w żywieniu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KETO SŁODYCZE

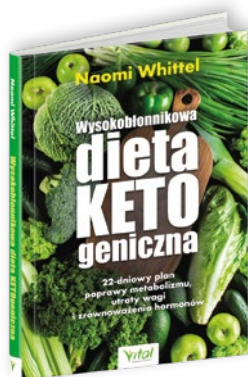
Carolyn Ketchum



Jesteś na diecie ketogenicznej, ograniczasz spożycie cukru, zdrowe odżywianie to twoja pasja albo myślisz o odchudzaniu? UWAGA: nie musisz odmawiać sobie słodczy! Fit słodczy oparte na bezglutenowych mąkach, oleju kokosowym, bez cukru, z opcjami bez mleka i orzechów są świetną alternatywą dla tradycyjnych wypieków. W książce znajdziesz 150 sprawdzonych przepisów na ciasteczka, ciasta, keto chleb, a nawet pizzę. Każdy przepis na keto słodczy i fit przekąski opatrzony jest zdjęciem, wyliczeniem białek, węglowodanów i tłuszczów oraz cenne wskazówki dotyczące pieczenia. Najważniejsze, że fit słodczy oparte są na zasadach diety ketogenicznej i pomagają utrzymać odpowiedni poziom cukru we krwi, nie zaburzają ketozy i nie zaprzeczają efektów odchudzania. Fit słodczy – zdrowe „co nieco” bez konsekwencji dla figury.

WYSOKOBŁONNIKOWA DIETA KETOGENICZNA

Naomi Whittel



Poznaj bezpieczną i skuteczną wysokobłonnikową dietę ketogeniczną. Nie tylko wzbogacisz swoją kuchnię o nowe pyszne dania, takie jak Keto chleb czy Cynamonowy pudding z nasionami chia, ale również ograniczysz spożycie cukru i wyeliminujesz stany zapalne. Sprawdzony 22-dniowy program Autorki, specjalistki z zakresu terapii naturalnych i zdrowego odżywiania, wskaże ci, jak szybko schudnąć i zadbać o naturalne probiotyki wzbogacające mikrobiom. Stan ketozy żywieniowej spowoduje skuteczny detoks, odchudzanie i oczyszczanie organizmu. Wyeliminujesz „zły” cholesterol, obniżysz poziom trójglicerydów i skutecznie zadbasz o dobre samopoczucie i zdrową skórę. Wysoka zawartość sycącego błonnika w naturalny sposób wzmocni twój układ trawienny. Keto bogate w błonnik – zdrowie i nowy styl życia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



MIĘSNA DIETA KARNIWORA ROZSZERZENIEM DIETY KETOGENICZNEJ

dr Paul Saladino



Mięsna dieta karniwora stanowi naturalne rozszerzenie diety ketogenicznej i zdrowego odżywiania. Oparta jest na wysokiej jakości produktach pochodzenia zwierzęcego. Autor, ceniony lekarz, przedstawia naukowo udowodnione zalety jej stosowania. Obala też mity dotyczące cholesterolu, bakterii jelitowych i ujawnia niewygodną prawdę o toksyczności spożywanych roślin. W książce zawarł zasady i pięć poziomów diety mięsożercy, a także przykładowe jadłospisy w połączeniu z aktywnością fizyczną. Radzi też, jak uniknąć typowych błędów. Na dowód skuteczności przytacza historie pacjentów, którzy dzięki diecie mięsożercy zwalczyli choroby układu trawiennego i krążenia, stany zapalne i choroby autoimmunologiczne, alergie, czy depresję. Mięsna dieta karniwora – jedz mięso dla zdrowia!

WIELKA KSIĘGA KUCHNI KETOGENICZNEJ

Jen Fisch



Wielka księga kuchni ketogenicznej to kompendium wiedzy dotyczące utrzymania zdrowego odżywiania i stylu życia keto z największym wyborem przepisów, planów posiłków i informacji żywieniowych. To publikacja zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych osób, stosujących zasady diety keto. Autorka oferuje 2-tygodniowe plany posiłków, które pomogą ci w realizacji indywidualnych celów związanych z utratą wagi, przyspieszeniem ketozy oraz oczyszczaniem organizmu. Zawiera wszystko, czego potrzebujesz, aby całe życie być na diecie keto. Dowiesz się, jak szybko schudnąć. To jedyna książka, która zaspokaja potrzeby każdej kuchni ketonowej i zawiera 200 prostych, codziennych przepisów uwzględniających dietę ketogeniczną na śniadanie, obiad, kolację, deser. Postaw na keto.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



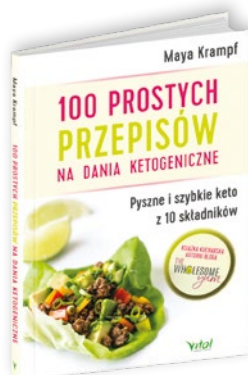
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



100 PROSTYCH PRZEPISÓW NA DANIA KETOGENICZNE

Maya Krampf



Przekonaj się, że dieta nigdy nie była tak prosta. Autorka popularnego bloga o niskowęglowodanowym żywieniu przekazuje w Twoje ręce 100 łatwych przepisów na dania ketogeniczne. Jedząc smacznie i zdrowo, pożegnasz zbędne kilogramy i zyskasz zdrowie! Najnowsze badania naukowe potwierdzają skuteczność diety ketogenicznej w eliminowaniu groźnych chorób, jak cukrzyca, choroby Alzheimera i Parkinsona, a nawet nowotwory. W książce znajdziesz nie tylko przepisy na śniadania, lunchy czy przystawki, ale również na podstawowe produkty w kuchni, jak majonez czy ketogeniczne ciasto.

Receptury Mayi Krampf są bardzo proste. Nie wymagają użycia więcej niż 10 składników. Dzięki zawartym w książce wskazówkom, Autorka wprowadzi Cię w świat ketogenicznego gotowania. Keto może być proste i pyszne!

UCZTUJ. POŚĆ. POWTÓRZ.

Gin Stephens



Czy wiesz, że stosowanie postu przerywanego może cofnąć skutki cukrzycy i złagodzić objawy chorób autoimmunologicznych? Nie mówiąc już o korzyściach w postaci zdrowego trybu odchudzania! Dlatego, jeśli szukasz odpowiedzi na pytanie, jak szybko schudnąć i chcesz przyspieszyć swój metabolizm, wypróbuj post! IF („intermittent fasting”) to coś więcej niż typowa głódówka. Dzięki temu poradnikowi dowiesz się, na czym polega post przerywany i poznasz jego zasady. A korzyści dla zdrowia i naukowe fakty potwierdzające skuteczność tego stylu życia przekonają cię do porzucenia raz

na zawsze wszelkich diet i drogich terapii. Autorka prezentuje wiele modeli postu i odpowiada na najważniejsze pytania. Oferuje 28-dniowy program postu dla początkujących. Post przerywany – twoja supermoc spalania tłuszczu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



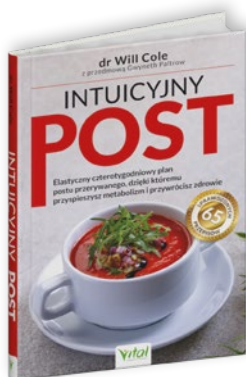
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



INTUICYJNY POST

dr Will Cole



Gulasz z batatów z masłem orzechowym, kotlety wołowe z groszkiem i sosem chrzanowym, miętowa sałatka z ciecierzycą, kurczak w kurkumie. To tylko kilka dań, opartych na diecie ketogenicznej, którymi będziesz się raczył stosując intuicyjny post przerywany! Zapomnij o głodówkach, ponieważ nie ważne ile jesz, ważne kiedy! Dr Will Cole zachęca cię, by spojrzeć w głąb swojego ciała i jego potrzeb, ponieważ to ono najlepiej wie, czego potrzebuje. Z tą myślą stworzył plan intuicyjnego postu przerywanego, który pomoże ci zresetować metabolizm, odżywić każdą komórkę ciała, pozbyć się chorób i stanów zapalnych oraz rozpocząć odchudzanie. Odkryj 4-tygodniowy plan posiłków oraz 65 przepisów na dania, które wprowadzą twój organizm w stan odżywczej ketozy. Post intuicyjny – zdrowie, bez głodówki i wyrzeczeń!

POST PRZERYWANY – PRAWIDŁOWE I BEZPIECZNE STOSOWANIE

dr med. Anne Fleck, dr med. Jörn Klasen i inni



Wykorzystując uzdrawiającą moc leczniczych głodówek, możesz osiągnąć wymarzoną wagę bez skomplikowanych diet. Ale tak naprawdę odchudzanie i pozbycie się zbędnych kilogramów będzie wyłącznie „efektem ubocznym” tej terapii. Daje ona bowiem przede wszystkim olbrzymie korzyści dla zdrowia. Wzmacnia odporność, ułatwia usuwanie toksyn z organizmu i łagodzi uciążliwe dolegliwości. Sprawdza się również jako skuteczna dieta przeciwzapalna. W książce tej znajdziesz praktyczne wskazówki, jak stosować post przerywany 16:8. Dzięki nim nauczysz się planować posiłki i przezwyciężać chwilowe kryzysy. Nie tylko dowiesz się, jak szybko schudnąć, ale też – stosując oparte na najnowszych badaniach zasady zdrowego odżywiania – poprawisz jakość swojego życia. Post przerywany – bez wyrzeczeń, z korzyścią dla zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35



**Możesz przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem, schudnąć,
zapobiegać chorobom oraz cieszyć się długim życiem i dobrą kondycją.
Poznaj zawarty w książce unikalny program żywieniowy opracowany przez ekspertów.
Poczuj się lekko, pokonaj ból i choroby, jedząc smaczne, pożywne dania.**

Ta odkrywcza książka bazuje na wynikach najnowszych badań naukowych. Dowodzą one, że jedzenie dużych porcji naturalnych tłuszczów, umiarkowanej ilości białka i niewielkiej ilości węglowodanów może pomóc skutecznie schudnąć i zapobiegać chorobom, takim jak: insulinooporność, cukrzyca, rak, choroby neurodegeneracyjne, choroby serca.

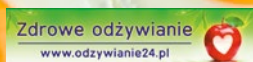
W ciągu ostatnich lat miliony ludzi wyzdrowiały dzięki diecie low-carb (niskowęglowodanowej). Coraz większa liczba osób odkrywa również niepodważalne korzyści płynące z diety ketogenicznej (keto). Ty również możesz teraz dołączyć do tego grona. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się, jak bardzo powinieneś ograniczyć węglowodany. Dodatkowo Autorzy ujawniają, w jaki sposób styl życia keto może zmaksymalizować utratę wagi i zoptymalizować twoje zdrowie na długi czas.

W tym poradniku znajdziesz:

- ▶ dużą dawkę naukowo potwierdzonych informacji na temat diety ketogenicznej i niskowęglowodanowej (low-carb), m.in. zasady działania i metabolizowania poszczególnych składników odżywczych;
- ▶ fakty i mity o cukrze, olejach rafinowanych, tłuszczach i cholesterolu;
- ▶ 21-dniowy plan żywieniowy oparty na diecie niskowęglowodanowej;
- ▶ zasady i korzyści płynące z pomijania posiłków, czyli postu przerywanego;
- ▶ ponad 50 przepisów na pyszne dania o niskiej zawartości węglowodanów i wysokiej zawartości zdrowych tłuszczów.

Keto dla zdrowia! Cała prawda o cukrach, tłuszczach i insulinooporności

Patroni:



Kup książkę